National

豆乳サーバー付き

取扱説明書・料理集

ジューサーミキサー（家庭用）

品番 MJ-M3・MJ-M2

ジューサー（家庭用）

品番 MJ-M1

豆乳もできる！

手作りを楽しみましょう

保証書別添付

上手に使って上手に節電

このたびは、ジューサーミキサー・ジューサーをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
特に「安全上のご注意」（☞ P.5〜7）は、ご使用前に必ずお読みいただき、安全にお使いください。
お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

野菜一杯で始める健康生活

毎日の健康管理に朝一杯の生ジュース

ジューサー

MJ-M3　MJ-M2　MJ-M1

高速回転するカッターで野菜や果物を細かくすりおろし、遠心力を利用してエキスを絞り出します。

- 細かくすりおろされるため、果肉・繊維質が多いトロッとしたジュースになります。
  また絞れるジュース量が多くなり、絞りかすも少なくなります。
- 水溶性食物繊維やビタミンなどの栄養分を損ないません。
- 豆乳サーバーを使って豆乳が手軽にできます。

	ジューサー	豆乳サーバー	ミキサー	ミル
MJ-M3	○	○	○	○
MJ-M2	○	○	○	—
MJ-M1	○	○	—	—

**ファイバージュース・アイスデザート・スープ・かき氷など
いろいろなメニューが楽しめます。**

ファイバーミキサー（ミキサー）

MJ-M3　MJ-M2

ブラックハードチタンミクロカッターで食物繊維を細かくしながら、野菜や果物をかくはんします。

- ジュースやスープをより細かく、滑らかに仕上げます。
- 水に溶けない不溶性食物繊維も丸ごと摂取できます。

手作りの健康メニューが簡単に……！

健康クッキングミル（ミル）

MJ-M3

乾燥した材料の粉砕や、水分の多い材料のすりつぶしができます。

- ふりかけ・緑茶の粉砕などのドライメニューやマヨネーズ・ドレッシング・白身魚のすりつぶしなどのウェットメニューづくりに大活躍します。

MJ-M2　MJ-M1 をお持ちの方へ

下記は別売部品としてお求めいただけます。

「ミキサーコップ完成品」

部品番号：AVA29-181-W（ホワイト）
希望小売価格：5,775円（税抜5,500円）

「健康クッキングミル完成品」

部品番号：AVA14-1243W（ホワイト）
希望小売価格：4,095円（税抜3,900円）

●ナショナル製品取扱店でお求めください。

※2004年4月現在

もくじ

野菜一杯で始める健康生活

ジュースは毎日飲み続けることがポイント！

現代人の食生活はビタミン・ミネラルや食物繊維が不足しがちと言われています。
そこで、手軽に野菜・果物をとるためにお勧めしたいのがジュース。
加熱に弱いビタミン類や酵素も壊されず、液体状なので、速やかに消化吸収されます。

少し甘くするなら・・・

栄養効能を損なわない程度に果物を増やしたり、はちみつを少量加えて。

牛乳・豆乳・プレーンヨーグルト・乳酸飲料などを加えてみる！

栄養価・味ともに充実。

新鮮な材料を使い、作りたてを飲む！

時間がたつと、栄養価・色・味ともに本来の魅力が減ってしまいます。
もし作り過ぎたなら、そのままかまたは、ヨーグルトやはちみつなどを
加えて製氷皿に入れて凍らすと、
一口シャーベットに変身。

豆乳は栄養バランス優秀飲料

豆乳は、大豆のエキスを絞った飲み物・・・「飲む大豆」

豆乳には、タンパク質・ビタミンB群・ビタミンE、食生活で不足しがちなミネラルなど、各種栄養素がバランスよく含まれています。
しかもノンコレステロール（コレステロール0（ゼロ））というのもうれしいですね！

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする方、牛乳はちょっと苦手という方にもお勧めできます。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

警告

この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。

注意

この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。

この絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。

この絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠ 警告

けがを防ぐために

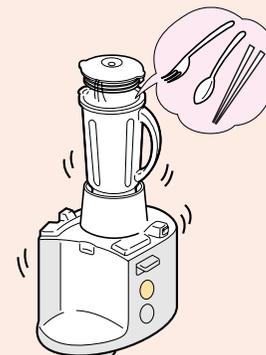
カッターや回転部を露出したままで運転しない

けがの原因になります。
- カッターを露出したままで、電源プラグを差し込まない。
  スイッチが入るとカッター・回転部が回転します。

子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

感電・けがの原因になります。

接触禁止

運転中にコップふたを開けたり、投入口やミキサーコップの中に、指・スプーン・はしなど調理材料以外を入れない

けがの原因になります。

安全上のご注意 必ずお守りください （続き）

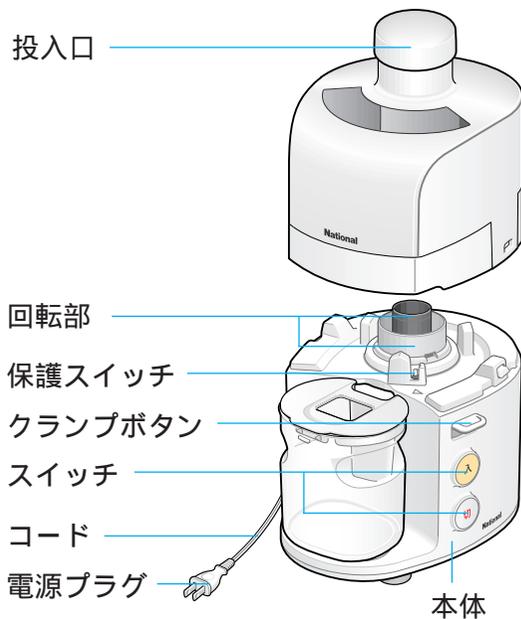
⚠警告

取り扱い

水ぬれ禁止

本体を水につけたり、水をかけたりしない
本体内蔵の電気部品に水が入り、感電・ショート・発火の原因になります。

分解禁止

絶対に分解・修理・改造は行わない
火災・感電・けがの原因になります。
● 修理（消耗部品の交換を除く）は販売店にご相談ください。

電源・コード

コード・電源プラグを破損するようなことはしない

傷付けたり、加工したり、熱器具に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったり、重い物を載せたり、束ねたりしない

傷んだまま使うと、感電・ショート・火災の原因になります。
● コード・プラグの修理は、販売店にご相談ください。

電源プラグのほこりなどは定期的に取る
プラグにほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。
● プラグを抜き、乾いた布でふく。

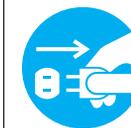
電源プラグは根元まで確実に差し込む
差し込みが不完全な場合、感電・発熱による火災の原因になります。
● 傷んだプラグ・緩んだコンセントは使わない。

ぬれ手禁止

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない
感電の原因になります。

コンセントや配線器具の定格を超える使い方や、交流100V以外で使わない
たこ足配線などで定格を超えると、発熱による火災の原因になります。

⚠注意

電源・コード

電源プラグを抜く

使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

電源プラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜く
感電や、ショートによる発火の原因になります。

けがを防ぐために

運転中にクランプボタンを押したり、ミキサーコップ・コップふた・ミルコップ・豆乳サーバーの取り付け・取り外しは行わない
けがの原因になります。
● ミキサー・ミル使用時に途中で材料を加える場合は、スイッチを切る。

保護スイッチを細い棒などで押さない
保護スイッチを押した状態でスイッチを入れると回転部が回転し、けがの原因になります。

不安定なところで使わない
けがの原因になります。

運転中に移動させない
けがの原因になります。

60℃以上の熱い材料を、ミキサーコップ・ミルコップに入れない
吹きこぼれによるやけどや、ミキサーコップ・ミルコップ割れによるけがの原因になります。

接触禁止

カッターは鋭利なため、直接手を触れない
けがの原因になります。

スイッチ「切」を確かめてから、電源プラグを抜き差しする
けがの原因になります。

電源プラグを抜く

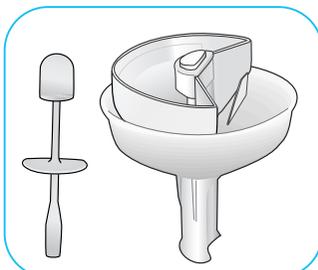
部品の取り付け・取り外し・お手入れするときは、スイッチを切り電源プラグを抜く
けがの原因になります。
● カッターの回転が止まってから、コップ台を本体から外す。

ご使用前に

ジューサー

各部の名前

豆乳サーバー
（使い方☞P14）

押し込み棒
投入口
ふた

スピンナー

振ると水の音がするのは？

異常振動を防ぐために塩水を入れているためです。異常ではありません。

カセットフィルター

カッター

カッターがぐらついているのは？

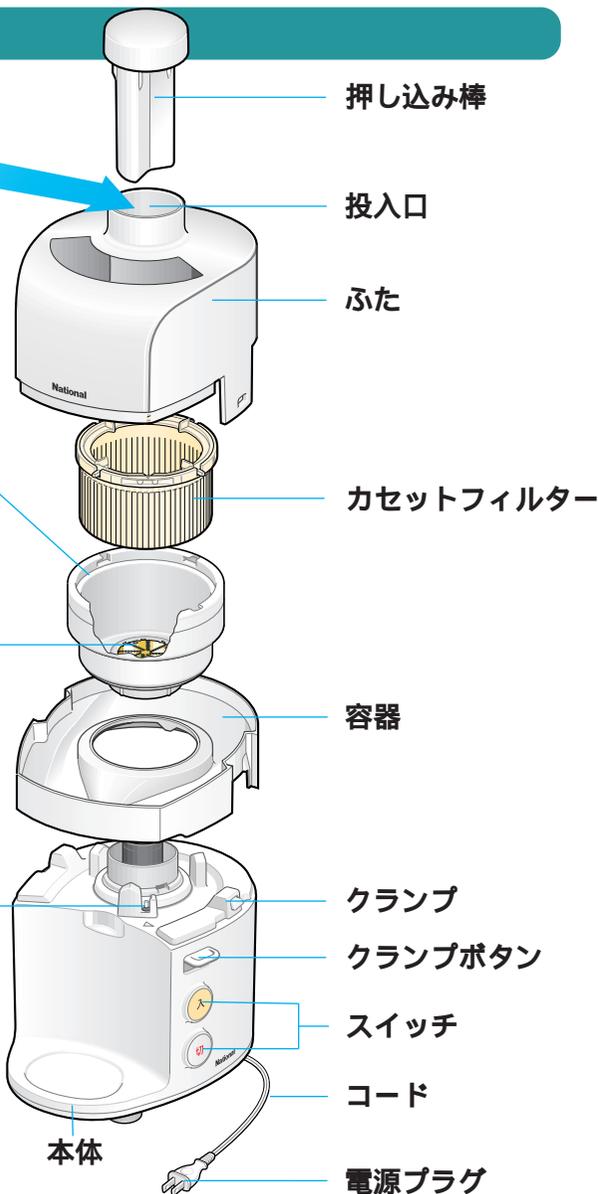
スピンナーと分離式になっているためです。異常ではありません。

●**カッター保護シートを外す。**
（付けたままスイッチを入れると故障の原因になります。）

容器

保護スイッチ

安全装置です。各部品を本体に正しく組み立てないと、スイッチが入りません。

ジュース容器ふた
注ぎ口
500ml（最大容量）
ジュース容器
本体
クランプ
クランプボタン
スイッチ
コード
電源プラグ

使い方（次の場合に使う）

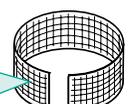
●**りんごを絞るとき**
※種類や鮮度によりドロッとしたジュースになり、容器から漏れることがあるため。

●**サラッとしたジュースにしたいとき**

メッシュフィルター
カセットフィルター
スピンナー

カセットフィルターの内側に添わせて取り付ける。

付属品

●**メッシュフィルター**（消耗部品）：**1枚**

ジュース容器の中に入っています。

追加購入は、ナショナル製品取扱店でお求めください。
●部品番号：AJ94D-124
●希望小売価格：525円(3枚入り)
※税込・2004年4月現在

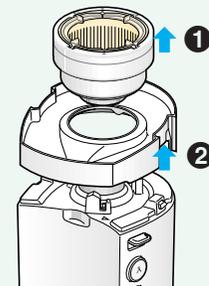
●**へら付きブラシ：1本**

ブラシ
カッターを洗うときに使う。

へら
ジュースや調理物をかき出すときに使う。

分解

1 クランプボタンを押し下げふたを外す

2 スピンナー、容器を外す

※スピンナーは真上に引き抜く。

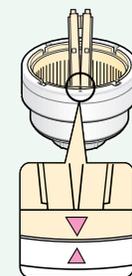
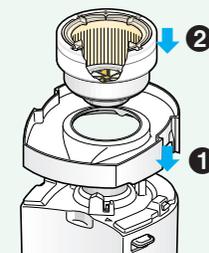
3 カセットフィルターを外す

❶凸部を回す。　❷取っ手を起こして持ち上げる。

※カッターホゴシートを外す。

組み立て

1 カセットフィルターをスピンナーに取り付ける

❶マークを合わせる。　❷取っ手を倒して、つのを切り欠きにはめる。（4か所）　❸止まるまで回す。

2 容器、スピンナーを本体にセットする

※スピンナーとカッターが浮いていないか確かめる。

3 ふたを「カチッ」と音がするまで押さえる

禁止材料（例）

●**粘りけの強いもの**
バナナ
モロヘイヤ
とろろいも…など

●**水分の出にくいもの**
かき・もも・いちご
パイナップル・キウィ
…など

ジュースにならずに、容器から漏れます。

●**水分の少ないもの**
くこ・よもぎ
コンフリー
…など

●**繊維の多いもの**
しょうが
ごぼう
…など
※約10g以下なら絞れます。

うまく絞れません。また、カッターが目詰まりし、異常振動の原因になります。

材料は、比較的水分の多い野菜や果物が適しています。

ご使用前に

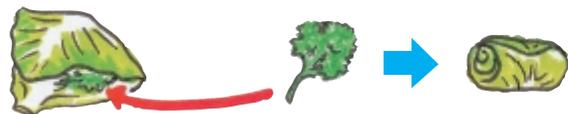
ジューサー

生ジュースの絞り方（キャベツ・りんごジュース）

材料（1人分の目安）

❶キャベツ ……3枚（100g）
　パセリ ……30g
❷りんご ……中3/4個（150g）
❸レモン ……1/4個

下ごしらえ

キャベツ・パセリ

キャベツはよく洗い砂などを落とす。
パセリを包んで投入口に入る大きさに丸める。

りんご・レモン

投入口に入る大きさに切る。

（8つ切りにして へたを取る）
（4つ切りにして 皮をむく）

ジュースの漏れやかすの混入を防ぐために

■繊維の多い材料から絞る

❶葉菜類（キャベツなど）
●丸めてゆっくり押し込む
●パセリ・青じそなどは包み込む

❷根菜類（にんじんなど）
❸果物（りんごなど）

●りんごは最初に絞らない。
果肉が容器にたまりやすく、ジュース容器に流れません。

■材料は少しずつ入れ、ゆっくり押し込む

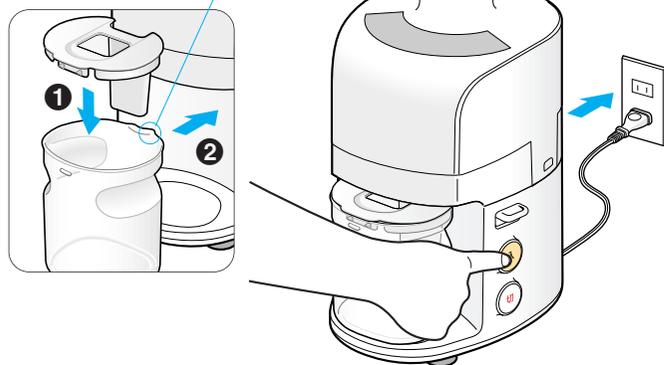
■絞りかすがたまったまま、連続して絞らない
（絞りかすを捨てる目安：右欄参照）

■りんごを絞るときはメッシュフィルターを使う
（使い方☞ P.8）
●サラッとしたジュースにしたいときも、メッシュフィルターを使う。

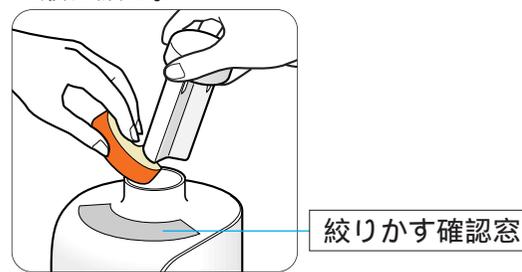
■投入口に水・ジュースなどを入れない

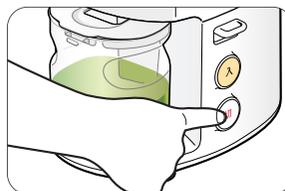
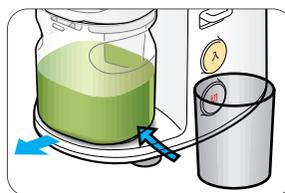
絞る

1 ジュース容器をセットし 電源プラグを差し込み スイッチを入れる

ジュース容器の注ぎ口を本体側に向けてセットする。

※スイッチを入れた直後に始動音（大きめの音）がしますが、高速回転させているためで異常ではありません。

2 材料を少しずつ投入口に入れ 押し込み棒で ゆっくり押し込む

回転が早くなってから、
キャベツ・パセリ➔りんご➔レモンの順に絞る。

※材料を入れ終わっても、絞りきるまでは押し込み棒を取り外さない。
（材料の切れ端や種が飛び出ることがあります。）

3 ジュースが落ちなくなったら スイッチを切り ジュース容器を外す

滴を受けるために、お手持ちのコップを置く。

※ジュースを注ぐときは、ジュース容器ふたが外れないように押さえる。

使用後は 電源プラグを抜く

絞りかすを捨てる目安

絞りかすが、絞りかす確認窓から見え出したとき、または下記の量（目安）を絞ったらかすを捨てる。

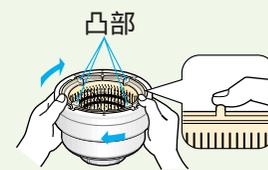
●記載メニューを絞るとき：2人分
●一種類の材料を絞るときの例
りんご…中2個　トマト…中3個　みかん…中5個
にんじん………中3本　キャベツ………中1/2個
※材料の種類・質・大きさなどにより異なります。

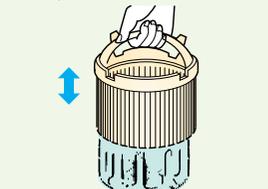
お願い

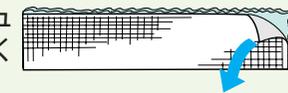
●絞りかすをいっぱいにしたまま使わない。
（絞りかすが容器にたまったり、ジュースに混ざったり、異常音や振動が大きくなります。）

かすの捨て方

1. スイッチを切り、スピンナーを外す。
2. カセットフィルターを取り出してかすを捨てる。

❶凸部を回し、取っ手を持ち上げてカセットフィルターを外す。

❷周囲を指で押さえてかすを浮かせる。

❸上下に振ってかすを落とす。

❹スピンナーとカセットフィルターを水洗いする。
※続けて使う場合もかすを残さないようにする。

3. メッシュフィルターに付いたかすを取る。（メッシュフィルターを使った場合）
●メッシュフィルターを伸ばして、かすからメッシュフィルターをめくり取る。

※取れないかすは付属のブラシで軽く水洗いする。

生ジュース 各1人分

ジューサー

下ごしらえ

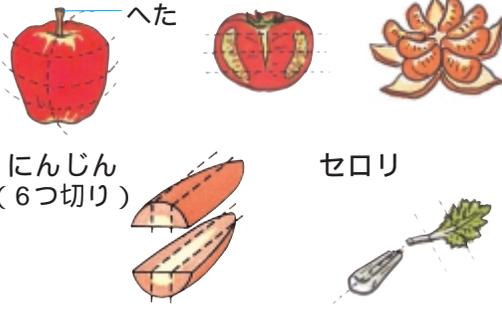
投入口に入る大きさに切る

りんご（8つ切りにしてへたを取る）

トマト（8つ切り）

かんきつ類（皮をむいて8等分）

にんじん（6つ切り）

セロリ

- **りんごなどのかたいへたは取り除く。**
  （カッターに引っ掛かると異常音の原因になります。）
- **葉菜類（キャベツなど）は、よく洗い砂などを落とす。**
- **かたくて大きい種は取り除く。**
  （カッターが傷む原因になります。）

お願い

- トマトなどは、果肉が混ざりやすため、とろ味のあるジュースになります。
  ジュースが容器に残りやすいので、容器を外して付属のへらでかき出す。
- ぶどうなどの小さい種は、投入口から飛び出ることがあります。
  材料を投入してすぐに押し込み棒で押さえる。

ポイント

- **ビタミンCを酸化させる酵素を含むにんじんは、セロリ・りんごなどビタミンCの少ないものを組み合わせましょう。**
  ※レモンを加えると酵素の働きが抑制されビタミンCの酸化が防げます。

キャロット・トマトジュース

- ❶にんじん ……中1/2本(100g)
- ❷トマト ……中1/2個(80g)
- ❸オレンジ ……中1/2個(100g)
- ❹レモン ……1/4個

- 血圧が気になる方は、血液の浄化に役立つビタミンやミネラルをたっぷりとりましょう。

レタス・キャベツジュース

- ❶レタス ……3枚(100g)
- ❷キャベツ ……2枚(70g)
- ❸りんご ……中1/2個(100g)
- ❹レモン ……1/4個

グレープフルーツ・りんごジュース

- ❶グレープフルーツ ……中1/2個(100g)
- ❷りんご ……中1/2個(100g)
- ❸レモン ……1/4個

- 血糖のコントロールに役立つ食物繊維（水溶性）とともに、ビタミンCも豊富なジュースです。

- **材料表の番号順に絞る。**
- **2人分まで絞ったら、絞りかすを捨てる。**
- **エネルギー（カロリー）は1人分の目安。**

キャベツ・セロリジュース

- ❶キャベツ ……3枚(100g)
- ❷セロリ ……20g
- ❸りんご ……中1/2個(100g)
- ❹レモン ……1/4個

※絞ったジュースに牛乳100mlを混ぜてもよいでしょう。

トマト・りんごジュース

- ❶トマト ……中1個(150g)
- ❷りんご ……中1/2個(100g)
- ❸レモン ……1/4個

- 胃腸の働きを良くするキャベツやりんごがたっぷりのジュースです。

キャベツ・にんじんジュース

121kcal

- ❶キャベツ ……2枚(70g)
- ❷にんじん ……中1/2本(100g)
- ❸りんご ……中1/2個(100g)
- ❹レモン ……1/4個

ケール・りんごジュース

95kcal

- ❶ケール ……50g
- ❷りんご ……中3/4個(150g)

※ケールは4～5cm幅に切って丸め、1枚ずつ絞ります。

セロリ・レタスジュース

71kcal

- ❶レタス ……3枚(100g)
- ❷セロリ ……30g
- ❸りんご ……中1/2個(100g)

- 新陳代謝や消化を促したり、抵抗力を高める栄養素が豊富なジュースです。

キャロットジュース

125kcal

- ❶にんじん ……中1 1/2本(300g)
- ❷レモン ……1/4個

オレンジ・ジンジャージュース

95kcal

- ❶しょうが ……1/8片(5g)
- ❷オレンジ ……中1/2個(100g)
- ❸りんご ……中1/2個(100g)

※しょうがは10g以下にする。

- 造血を促すビタミンAが豊富なにんじんや、保温効果のあるしょうがで、体の中から温まります。

ほうれん草・りんごジュース

115kcal

- ❶ほうれん草 ……中1/2わ(100g)
- ❷りんご ……中3/4個(150g)
- ❸レモン ……1/4個

サラダ菜・キャロットジュース

119kcal

- ❶サラダ菜 ……1玉(100g)
- ❷にんじん ……中1/2本(100g)
- ❸りんご ……中1/2個(100g)
- ❹レモン ……1/4個

- 鉄分が豊富なほうれん草やサラダ菜と、鉄分の吸収を促すビタミンがたっぷりの野菜・果物を合わせて摂取できます。

にんじん・青じそジュース

115kcal

- ❶にんじん ……中1本(200g)
- ❷青じそ ……20枚
  りんご ……中1/2個(100g)
- ❸レモン ……1/4個

※青じそ・りんごは交互に絞ります。

にんじん・りんごジュース

142kcal

- ❶にんじん ……中1本(200g)
- ❷りんご ……中1/2個(100g)
- ❸レモン ……1/4個

- にんじんに含まれるビタミンAは目の健康を保つ働きがあります。

豆乳の作り方

ジューサー

加熱していない生の豆乳・おからは食べられません。必ず加熱してください。

加熱しないと、下痢などの原因になります。

材料（1回分の目安）

❶乾燥大豆 ……………………………………100g
❷水（浸水用）………………………………適量（600ml）
❸水……………………………………………350ml

下ごしらえ

乾燥大豆

洗って水（600ml）に浸しておく。

浸水の目安

8時間（冬場は長めに浸水）
※水面が泡立つまで浸さない。

浸水出来ているか確かめる方法

●大豆を半分に割る

豆乳・おからをおいしく作るために

● **ジューサーで絞った生の豆乳やおからは、すぐに加熱しましょう。**

● **絞った生の豆乳を鍋に移すときに泡を取り除きましょう。**
（豆乳の青臭さや苦味の原因になります。）

連続して使うとき

● **生のおからは、1回ごとにカセットフィルターから取り除く。**
（豆乳やおからがあふれ出し、故障の原因になります。）

1回で出来る目安（加熱後）

■ 豆乳　約300ml
■ おから　約50～80g

保存のしかた

豆乳　おから　冷蔵庫で1日

おから　冷凍庫で1か月（ラップに包む）

※加熱していない生の豆乳・おからは保存しないでください。
（腐敗の原因になります。）

絞る

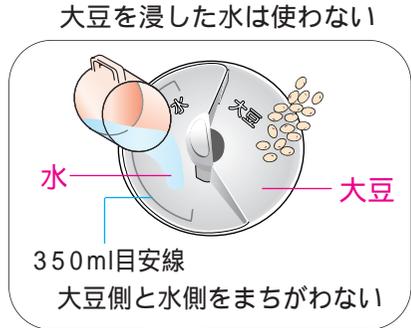
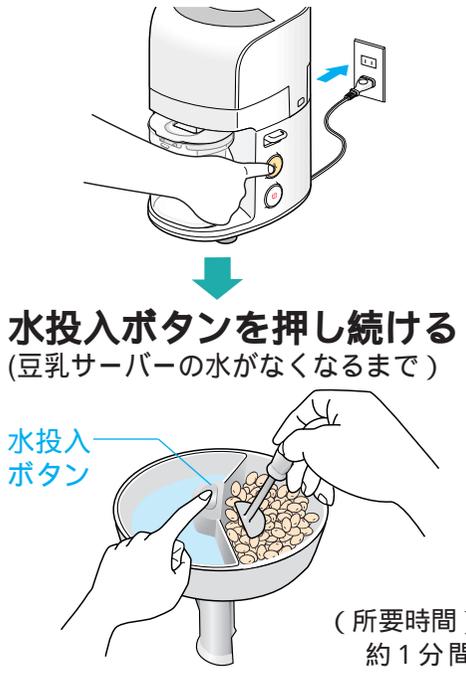
1 ジュース容器と
豆乳サーバーを本体にセットし、水切りした大豆・水（350ml）を入れる

※大豆を浸した水は使わない

350ml目安線
※大豆側と水側をまちがわない

2 電源プラグを差し込み
スイッチを入れる

水投入ボタンを押し続ける
(豆乳サーバーの水がなくなるまで)

(所要時間)
約1分間

● **必ず豆乳サーバー付属のへらを使い、大豆をかき落とす。**
● **大豆がすべて落ちたら、豆乳サーバー付属のへらで大豆の投入口にふたをする。**
（大豆の飛び出しを防ぎます。）

3 水がなくなってから
約30秒間運転を続けたあと
スイッチを切る

使用後は
電源プラグを抜く

お願い

● **ジューサー回転中に、豆乳サーバーを持ち上げない。**
（おからが粗くなります。また豆乳の濃度が薄くなります。）

● **水投入ボタンは、必ずジューサーを回転しているときに押す。**
（故障の原因になります。）

加熱する

4 絞った豆乳を鍋に移し
加熱する

❶中火で沸騰させる。
❷火加減を調節しながら約5分間、沸騰させる。

※焦げ付いたり、吹きこぼれないように常にかき混ぜる。

カセットフィルター内の 生のおからを加熱する

❶生のおからを取り出す。
（☞ P.11「かすの捨て方」）
❷フライパンに移し、中火で約5～10分加熱する。

青臭みがなくなり、パラパラになる状態まで加熱する。

※焦げ付かないように、常にかき混ぜる。
※油は使わない。

● **市販品のおからに比べて、粗めのおからになり、粒が残ることがあります。**

豆乳の作り方

豆乳を使って

ジューサー

豆乳は加熱したものを使う。

●エネルギー（カロリー）は1人分の目安。
（豆乳羹（かん）は型1個分の目安）

かんたん豆腐（4人分）

35kcal

豆乳…………300ml
にがり …大さじ1 1/2
（にがりの表示に従う）

つけあわせ
大葉 ……………………適量
しょうが（おろす） …適量
ねぎ（小口切り） ……適量

下準備

●冷蔵庫で豆乳を冷やしておく。
（豆乳が温かいと、豆腐がうまく固まりません。）

調理

❶にがりと豆乳を泡立てないようによく混ぜ合わせる。
❷茶わん蒸し容器に分け入れ、ふたをする。
❸蒸し器に水を入れ、沸騰させる。
沸騰後、火力を落とし、②を並べる。
❹約10～15分蒸す。

※冷蔵庫で冷やしても温かいままでも、おいしくお召し上がりいただけます。
※豆乳を加熱しすぎたり、生煮えの場合は豆腐が固まりにくいことがあります。（加熱方法☞P.15）

豆乳鍋（4人分）

317kcal

豆乳…………………300ml
鶏がらスープ……500ml
白みそ …………大さじ2
えび ……………………8尾
ほたて ………………4個
にんじん（薄切り） …1本
油揚げ（短冊切り） …2枚
春菊 ……………………1束
しいたけ ……………8枚

白身魚（正味） 150g
Ⓐ ┌卵（溶く） …1個
　 │塩 ……小さじ1/2
　 └片栗粉…大さじ1

Ⓑ ┌おから……………40g
　 │ねぎ（小口切り）…1本
　 └しょうが（みじん切り）適量

下準備

❶白身魚は包丁で小さく切り、すり鉢でよくする。
❷Ⓐを加えて、滑らかになるまでする。
❸Ⓑを加えて、よく混ぜ合わせ12等分する。
●鍋の具を適宜に切る。

調理

❶鶏がらスープに、にんじんを入れ煮立てる。
❷豆乳・白みそを加え、よく混ぜてから温める。
❸残りの具を加え、火が通るまで弱火でじっくり煮る。（煮立て過ぎないように注意する。）

豆乳羹（かん）（15cm×20cmの角型1個分）

877kcal

豆乳 ……………300ml
生クリーム ……100ml
粉ゼラチン ………10g
水 ……………………70ml
黒蜜…………………適量
きな粉………………適量

調理

❶粉ゼラチンに水を加えて煮溶かす。
❷豆乳、生クリーム、①をよく混ぜ合わせる。
❸②を型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
❹スプーンですくい分ける。
❺黒蜜ときな粉をかける

おからを使って

ジューサー

おからは加熱したものを使う。

●エネルギー（カロリー）は1人分の目安。
（おからクッキーは1枚分の目安）

おからのいり煮（4人分）

91kcal

おから ………………80g
こんにゃく（短冊切り）50g
にんじん（細切り） …30g
いんげん（小口切り）…3本
干ししいたけ ………1枚
（やわらかく戻して千切り）
Ⓐ ┌しょうゆ・砂糖・みりん
　 │……………各大さじ1
　 │干ししいたけ戻し汁+水
　 └………………200ml
サラダ油 ………大さじ1

下準備

●しいたけにⒶを加えてひと煮立ちさせる。
●こんにゃく、にんじん、いんげんを下ゆでする。

調理

❶熱したフライパンにサラダ油を引き、こんにゃく、にんじん、いんげんをいためる。
❷おからを加えていためる。
❸しいたけを加え、汁気が少なくなるまでいためる。

おからハンバーグ（4人分）

243kcal

おからハンバーグ
おから ………………80g
鶏ひき肉 …………300g
玉ねぎ（みじん切り） …100g
にんじん（みじん切り）…50g
長いも（すりおろす） …100g
Ⓐ ┌卵 ……………………1個
　 │片栗粉・しょうゆ・酒
　 └……………各小さじ2
サラダ油 ………大さじ2
大根（おろす） ……100g
しょうゆ ……………適宜

つけあわせ
ブロッコリー（塩ゆで）
………………………適量
いんげん（塩ゆで）…適量
にんじん（ゆでる）…適量

下準備

●玉ねぎとにんじんをいためて冷ましておく。

調理

❶おから、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、長いも、Ⓐをよく練り混ぜ、8等分する。
❷手に油をつけ、小判形に整え、中央を少しくぼませる。
❸熱したフライパンにサラダ油を引き、たねを並べて焼き色を付ける。裏返して弱火にし、ふたをして中に火が通るまで焼く。
❹大根おろしをかける。

おからクッキー（50枚分）

46kcal

おから（よく加熱したもの）
……………………50g
薄力粉 …………240g
無塩バター ……100g
砂糖 ……………100g
卵 ……………………2個
いりごま ……小さじ2

※おからは長めに火を通し、水分をしっかり飛ばしたものを使う。

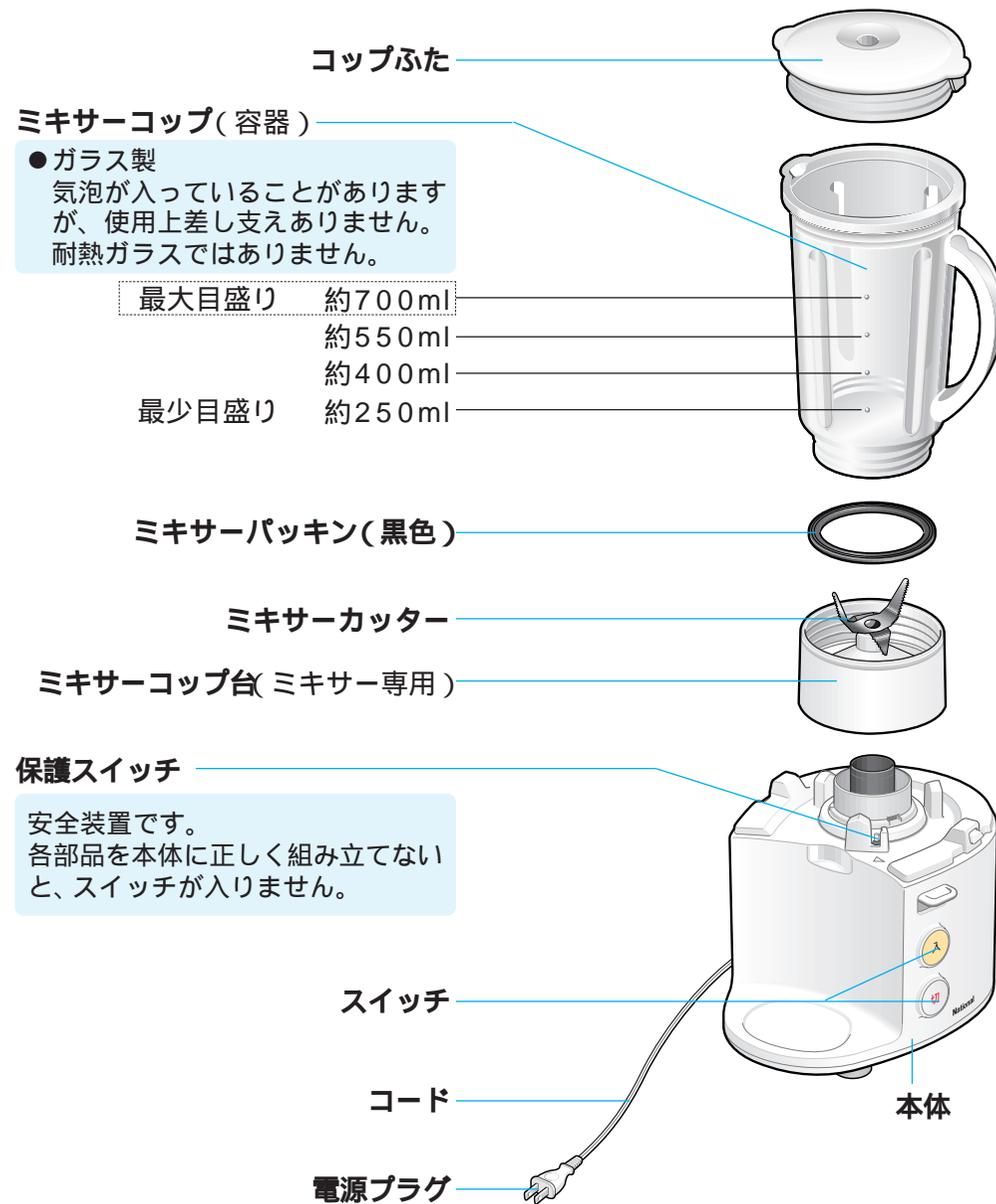
調理

❶室温でやわらかくしたバターに砂糖を加え、クリーム状になるまでよく混ぜる。
❷溶き卵を少しずつ加えながらよく混ぜる。
❸おから・薄力粉・いりごまを加えて混ぜ合わせる。
❹ラップで包み、冷蔵庫で約1時間冷やす。
❺めん棒などで厚さ5mmに伸ばし、好みの型で抜く。
❻170℃のオーブン（予熱なし）で20～25分焼く。

お手持ちのオーブンによって温度が異なるため、様子を見ながら焼いてください。

ご使用前に

各部の名前

※ご使用の前に各部品を洗ってください。(☞ P.32)

MJ-M1 をお持ちの方へ

「ミキサーコップ完成品」を別売部品としてお求めいただけます。(☞ P.2)

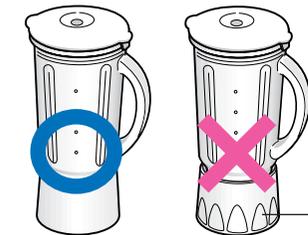
分解

ミキサーコップ台を回して外す

組み立て

ミキサーコップを回して取り付ける

お願い

- **組み立て時は、しっかり締め付ける。**
  (締め付けが足りないと調理物が漏れます。)
- **ミキサーコップを、ミルコップ台に取り付けない。**
  (調理物が漏れる原因になります。)

※ミルコップ台には「くぼみ」があります。

禁止材料(例)

- **肉・魚類**

- **粘りけの強いもの・水分の少ないもの**
  流動食づくり・ゆでたじゃがいも・とろろいも…など

- **かたいもの**
  乾燥大豆
  乾物(じゃこ・干しえびなど)類
  穀類
  冷凍した食材(野菜や果物など)
  …など

※かきやプラムなどのかたい種は取り除いてください。

カッター破損やモーター故障の原因になります。

ミキサー

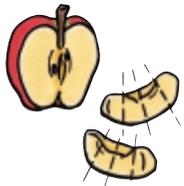
ファイバージュースの作り方
（にんじん・りんごジュース）

材料（2人分）

❶牛乳 ……………………180ml
❷りんご ……………中1/4個（50g）
❸にんじん …………中1/4本（50g）
❹角氷 ………………3個（45g）

※お好みで牛乳の分量のうちの60mlを乳酸飲料に変えてもよいでしょう。

下ごしらえ

りんご

皮をむいてしんを取り2〜3cm角に切る。

にんじん

皮をむいて1cm角に切る。

1人分 85kcal

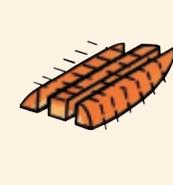
材料を入れる順序

ミキサーコップにはやわらかいものから入れる。

● 角氷やかたいものを先に入れると、カッターに氷が引っ掛かって運転が止まりやすくなります。

❶液体・水分の多いもの（水・牛乳）

❷やわらかい果物・野菜類

❸かたい野菜類（にんじんなど）

❹角氷

連続して使うとき

● 4分ごとに、2分以上休ませる。
● かき氷を作るときは、かくはんのつどカッター周囲の氷を水で流す。

※氷が残っているとうまくかくはんできません。

カッターが空回りしてかくはんできないとき

（スムージー・シェイク・フローズンドリンク・かき氷など氷の量が多いもの）

❶いったんスイッチを切り、回転が止まってからミキサーコップを本体から外す。
❷へらなどでかき混ぜ、もう一度かくはんする。
● 直らないときは、材料を減らす。

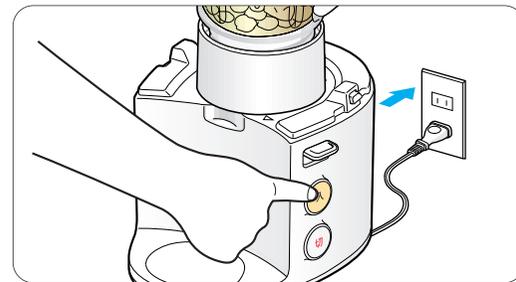
かくはんする

1 ミキサーコップを本体に載せ 材料を入れてふたをする

牛乳 → りんご → にんじん → 角氷の順に入れる。

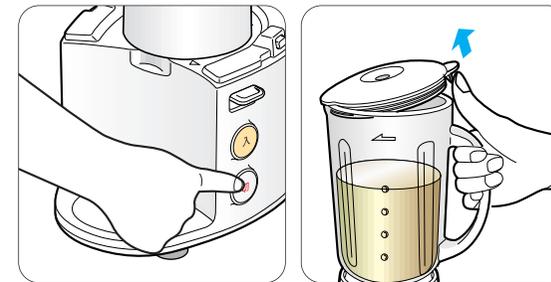
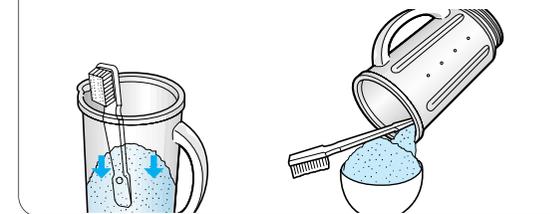
※ミキサーコップがぐらつくときは、取っ手の位置を少しずらすように載せ直す。

2 電源プラグを差し込み スイッチを入れる

1分30秒〜2分かくはんする。

●必ずふたを押さえてスイッチを押し、押さえたままかくはんする。

（押さえていないと、材料や氷などが飛び出すことがあります。）

3 スイッチを切り ジュースを取り出す

ふたを押し上げて外す。

●かき氷を取り出すときは、へらで周囲の氷を落としてから、器に移す。

使用後は 電源プラグを抜く

お願い

●各メニューの一回に作れる量を守る。
※量が少ない場合は、材料がふたに飛び散ることがあります。

●必ず液体を入れてから運転する。
※液体がないと、空回りしてうまくできません。

●空運転をしない。（故障の原因になります。）

● 氷は家庭用冷蔵庫の製氷機で作った約2.5cm角（約15g）以下の角氷を使う。
（大き過ぎたり、市販の氷を使うと故障の原因になります。）

● 異常音や振動が大きいときは、材料を減らす。
（モーターに負担がかかり、保護装置が働いて運転が止まります。）

運転が止まったとき

➡ スイッチを切り、材料を半分に減らす。
※かき氷は、カッターに氷が引っ掛かって運転が止まりやすくなります。
いったん氷を取り出し、引っ掛かった氷を水で流して取り除いてください。
（「モーターの保護装置が働いて運転が止まったときは」☞ P.33）

ミキサー

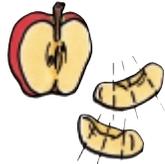
ファイバージュース 各2人分

- ●記載量（2人分）の配合を目安に、最大容量（700ml）以下で作る。
  ただし、牛乳を使ったメニューは、約550mlの目盛り（最大目盛りの1つ下）以下で作る。
  （泡立ちやすくあふれ出ることがあります。）
- ●材料表の番号順にミキサーコップに入れる。
- ●エネルギー（カロリー）は1人分の目安。

下ごしらえ

やわらかい材料は2〜3cm角に切る

りんご（皮をむいてしんを取る）

かんきつ類（皮をむいて子房に）

※みかん以外は、すべて中袋も取る。

かたい材料は1cm角に切る

にんじんなど（皮をむく）

（大きいとうまくかくはんできないことがあります。）

葉菜類はよく洗い2cm角に切る

こまつ菜など（よく洗う）

●ケールは茎の太い部分を取る。

材料の組み合わせについて

● たんぱく質分解酵素の働きが強い生の果物（キウィ、パイナップル、メロン、パパイヤなど）と乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）を組み合わせたジュースは、時間がたつと苦みが生じます。

※レモンを加えると、苦みが抑えられます。

おすすめ！

● 牛乳の代わりに豆乳を使ってもOK！
ミネラル豊富なジュースになります。
牛乳が苦手な方にもお勧めです。

ケール・りんごジュース

27kcal

❶水 …………180ml
❷りんご ……中1/3個（80g）
❸ケール ………40g
❹角氷……3個（45g）

約2分かくはん

スイートポテトミルク

118kcal

❶牛乳 ………150ml
❷りんご …中1/2個（100g）
❸さつまいも …………正味60g
（加熱し、皮をむいて2〜3cm角に切る）
❹角氷……3個（45g）

1分30秒〜2分かくはん

ミックスジュース

105kcal

❶牛乳 ………100ml
❷缶詰シロップ …80ml
❸みかん果肉（缶詰）…………………50g
❹もも（缶詰）…1/2切れ
❺パイナップル（缶詰）………………1枚
❻角氷……3個（45g）

40〜60秒かくはん

こまつ菜・りんごジュース

78kcal

❶牛乳 ………170ml
❷りんご ……中1/4個（50g）
❸こまつ菜………80g
❹角氷 ……3個（45g）

1分30秒〜2分かくはん

黒酢みかんジュース

92kcal

❶黒酢 ………小さじ2
❷はちみつ …小さじ2
❸みかん ………中3個（300g）
❹角氷 ……3個（45g）

1分30秒〜2分かくはん

アボカド・りんごジュース

136kcal

❶牛乳 ………150ml
❷はちみつ …小さじ1
❸アボカド ……1/2個（50g）
（皮と種を取り、2〜3cm角に切る）
❹りんご…中1/2個（100g）
❺角氷……3個（45g）

40〜60秒かくはん

ストロベリージュース

77kcal

❶牛乳 ………100ml
❷水 ……………50ml
❸砂糖 ………大さじ1
❹いちご………150g（へたを取る）
❺角氷……3個（45g）

40〜60秒かくはん

キャベツ・りんごジュース

115kcal

❶牛乳 ………………………………80ml
❷乳酸飲料 ……………………………60ml
❸水 ……………………………………80ml
❹りんご ………………………中1/3個（80g）
❺キャベツ ……………………………50g
❻パセリ ………………………………5g
❼角氷 ……………………………3個（45g）

1分30秒かくはん

バナナジュース

95kcal

❶牛乳 ………150ml
❷バナナ …………1本（100g）
❸角氷……3個（45g）

40〜60秒かくはん

オレンジヨーグルト

98kcal

❶プレーンヨーグルト ……………200g
❷はちみつ …大さじ1/2
❸オレンジ果肉 …中1個分（100g）
❹角氷 ……3個（45g）

20〜30秒かくはん

アップルヨーグルト

89kcal

❶プレーンヨーグルト ……………200g
❷りんご ……中1/2個（100g）
❸角氷……3個（45g）

20〜30秒かくはん

ミキサー

冷菓

- 必ず記載量で作る。
- 材料表の番号順にミキサーコップに入れる。
- 材料・器（グラスなど）は、冷蔵庫（約5℃）に冷やしておく。
- エネルギー（カロリー）は1人分の目安。

バニラシェイク（2人分）

238kcal

❶牛乳 ……180ml
❷卵黄 ……1個分
❸砂糖 ……大さじ2
❹バニラアイスクリーム…120ml
（スプーンで小さく分けてミキサーコップに入れる）
❺角氷 ……8個（120g）

30〜50秒かくはん

フローズンオレンジ（2人分）

72kcal

❶オレンジジュース ……150ml
❷ガムシロップ……30ml
❸角氷 ……10個（150g）

30〜50秒かくはん

- かたさは、氷の量で調節してください。調節する場合は、記載量でいったんかくはんし、氷を2〜3個加えてさらに約10秒かくはんします。
  ※氷を入れ過ぎると空回りすることがあります。

かき氷（1〜2人分）

0kcal

角氷 ……10個（150g）

氷を砕く音がしなくなるまで（約10秒）かくはん

- 氷が砕けたらすぐにスイッチを切る。
  かくはんのつどカッター周囲の氷を水で流す。
  ※氷が残っているとうまくかくはんできません。

バニラアイスクリーム（4人分）

259kcal

❶ホイップ用生クリーム…200ml
❷卵 ……1個
❸砂糖 ……30g
❹バニラエッセンス ……少々

40〜60秒かくはん

金属製の容器に流し入れ、冷凍庫で3〜4時間冷やし固める

- ミキサーコップの水分・油分をよくふく。
  （水分・油分が混ざると、うまくかくはんできません。）
- かくはん時間は、生クリームの種類・温度により多少異なります。

りんごジェラート（4人分）

67kcal

❶白ワイン ……大さじ2
❷レモン絞り汁 …大さじ3
❸りんご…中3/4個（150g）
❹砂糖 ……40g

40〜60秒かくはんし、冷し固める

- 冷凍庫で冷やし固める途中で、1〜2時間おきにフォークなどでかき混ぜると、空気が含まれてより食感がよくなります。

氷について

- 家庭用冷蔵庫の製氷機で作った約2.5cm角（約15g）以下の角氷を使う。
  （市販の氷は大きくかためのため、カッター折れの原因になります。また、氷が小さ過ぎると、うまくかくはんできません。）
- よく凍った氷を使う。
  （溶けかけた氷は、うまくかくはんできません。）

スープ 2人分

- 必ず記載量（2人分）以下で作る。※量が多いとあふれ出ることがあります。
- 加熱調理した材料は、約60℃以下に冷ましてからかくはんする。
  （材料が膨張して吹きこぼれたり、ミキサーコップが割れる原因になります。）
- エネルギー（カロリー）は1人分の目安。

コーンスープ

236kcal

スイートコーン ……1/2缶（正味150g）
Ⓐスープ（固形スープ1個を湯で溶く）…400ml
バター ……大さじ1
薄力粉……大さじ1 1/2
Ⓑ砂糖・塩・こしょう ……各少々
Ⓒ生クリーム（または牛乳）……50ml
クルトン……適量
（食パンをさいの目に切り、サラダ油で揚げる）

1.かくはん
- スイートコーンと冷ました（60℃以下）Ⓐ200mlをミキサーコップに入れて、2〜4分かくはんする。

2.調理
- なべにバターを溶かし、薄力粉を加えて弱火で焦がさないようにいためる。
- Ⓐの残りを少しずつ加え、だまができないように手早くかき混ぜる。
- 1を加えて煮立たせ、Ⓑで味を調える。

3.仕上げ
- 器に注いでⒸを流し、クルトンを浮かせる。

かぼちゃスープ

252kcal

玉ねぎ（薄切り）……中1/6個（35g）
バター ……大さじ3/4
かぼちゃ ……正味200g
（皮と種を取り、2〜3cm角に切る）
Ⓐ固形スープ……1個・水 ……400ml
Ⓑ生クリーム（または牛乳） ……50ml
Ⓒ砂糖・塩・こしょう ……各少々
クルトン……適量
（食パンをさいの目に切り、サラダ油で揚げる）

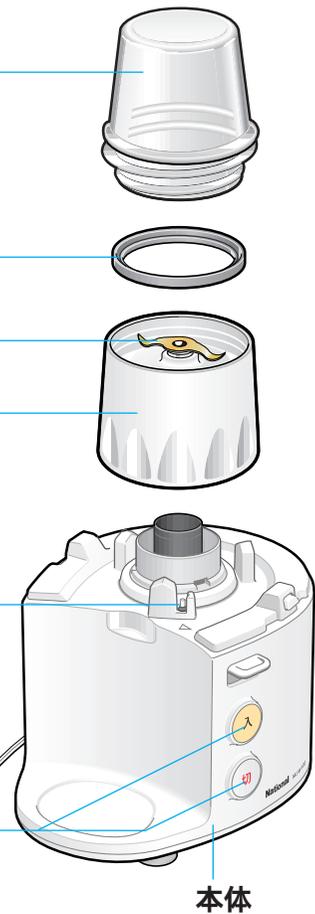
1.下準備
- なべにバターを入れて玉ねぎをいため、かぼちゃを加えていためる。
- 次にⒶを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

2.かくはん
- 1を冷まし（約60℃以下）ミキサーコップに入れて、約1分かくはんする。

3.仕上げ
- 2をなべに移して煮立たせ、Ⓑを加えてⒸで味を調える。
- 器に注いでクルトンを浮かせる。

ご使用前に

ミル

各部の名前

MJ-M2
MJ-M1 をお持ちの方へ

「健康クッキングミル完成品」を別売部品としてお求めいただけます。
（☞ P.2）

分解

ミルコップ台を回して外す

組み立て

ミルコップ台を回して取り付ける

お願い
- 組み立て時は、しっかり締め付ける。
（締め付けが足りないと調理物が漏れます。）
- ミルコップは、ミキサーコップ台に取り付けない。
（カッターが欠ける原因になります。）

※ミキサーコップ台には「くぼみ」がありません。

禁止材料（例）

- レーズンなどの水分を抜いた果物類
- たくあん・肉類など繊維や筋の多いもの

カッターに材料が引っ掛かって回りません。

- 水分を加えない野菜のペースト・肉のすり身

※水分を加えると調理できます。

カッターが空回りします。

- かたいもの
うこん・氷砂糖・黒砂糖
魚の骨・皮・頭
生大豆
……など

故障の原因になります。

- ゆで卵・野菜のみじん切り

均一にできません。

- ピーナツなど油分の出るもの
- 昆布

うまく粉砕できません。

ミル

ふりかけの作り方

材料（えびふりかけ1回分）

ちりめんじゃこ ……………10g
桜えび……………………………5g
乾燥わかめ……………………5g
白いりごま・青のり…各大さじ1

材料(じゃこカレーふりかけ1回分)

ちりめんじゃこ ……………10g
乾燥わかめ……………………5g
白いりごま ……………大さじ1
砂糖 ……………………小さじ1
カレー粉………………小さじ1/2

1回で粉砕できる量

必ず記載量で作る。

連続して使うとき

1.5分ごとに、3分以上休ませる。

下ごしらえ

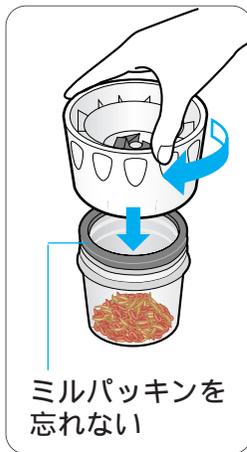
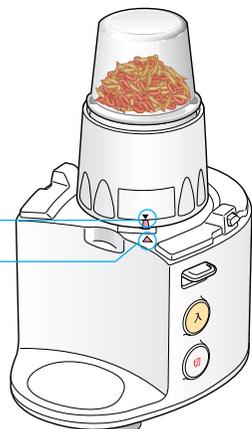
ちりめんじゃこ・桜えび

フライパンや電子レンジで水分を飛ばして冷ます。

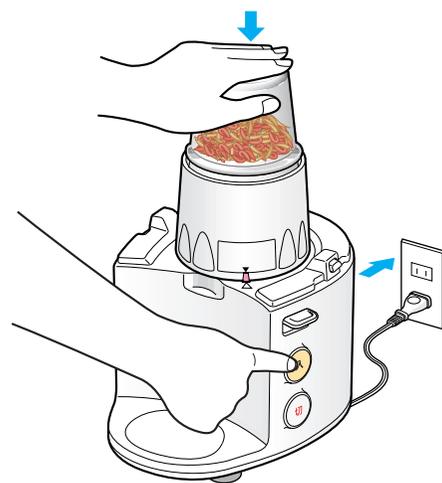
乾燥わかめ

1cmの長さに切る。

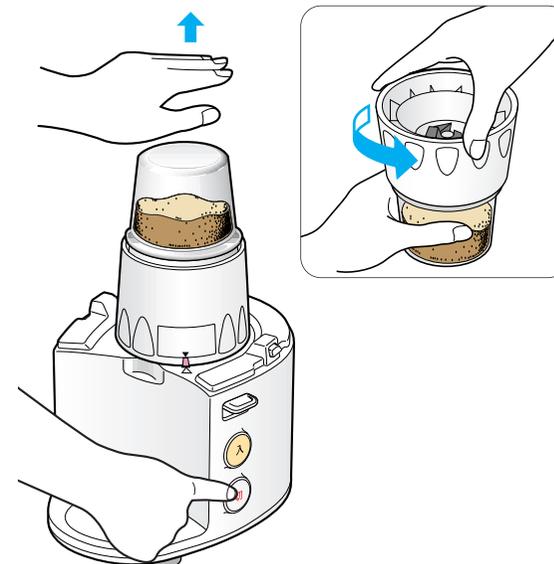
かくはんする

1 ミルコップに材料を入れ ミルコップ台を締めて本体に載せる

ミルコップ台の▯マーク（またはラベルの▼）と本体の△マークを合わせる。

※載せたときは、ミルが少し浮いています。

2 電源プラグを差し込み スイッチを入れる

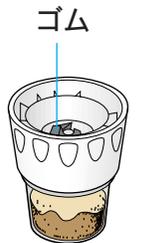
ミルを押さえながらスイッチを入れ、10～20秒粉砕する。

※ミルを押さえていないと、スイッチが入りません。
※回転中はミルがぐらつかないようにしっかりと押さえてください。

3 スイッチを切り 調理物を取り出す

回転が止まってからミルから手を離す。

使用後は 電源プラグを抜く

お願い

- **空運転はしない。**
（故障の原因になります。）
- **スイッチを切っても、完全に回転が止まるまでミルコップを押さえ続ける。**
（ミルから手を離すと、回転部が動いているため、けがの原因になったり、ゴムが摩耗します。）

- **乾物類の粉砕直後は、カッターが熱くなっているため注意する。**
- **ミルパッキンの溝に粉などが入ったまま使わない。**
（パッキンが外れやすくなります。）
- **異常音や振動が大きいときは、材料を減らす。**
（モーターに負担がかかり、保護装置が働いて運転が止まります。）
- **運転中、「ピー」という音がすることがありますが故障ではありません。**

運転が止まったとき

➜ **スイッチを切り、材料を半分に減らす。**
（「モーターの保護装置が働いて運転が止まったときは」☞ P.33）

ミル

ドライメニュー・ウェットメニュー

- 必ず記載量で作る。
- エネルギー（カロリー）は1回分の目安。

ドライメニュー（粉砕）

いり大豆（きなこ）

「畑の肉」とも呼ばれ、良質なたんぱく質が豊富です。
きなこもち、おはぎなどの和菓子に。

フライパンや電子レンジで水分を飛ばし

60〜90秒粉砕

（1回量：5〜50g）

煮干し

骨をつくるカルシウムがいっぱい。みそ汁のだし、ふりかけに。

頭と腹わたを取り除き
大きいものは半分に切り

だし　30〜60秒粉砕
ふりかけ　10〜30秒粉砕

（1回量：5〜30g）

乾燥わかめ

ヨードが豊富。体温の低下を防ぎます。煮干し、青のりと混ぜてふりかけやお茶漬けに。

1cm長さに切り

60〜90秒粉砕

（1回量：5〜10g）

いりごま

鉄分が豊富です。貧血気味の方に。白あえやおひたしに。

2〜3秒粉砕

（1回量：10〜20g）

玄米

精白米よりビタミンB_1が豊富です。水200ml、牛乳300ml、固形スープ1個に粉砕した玄米20gを加えて火にかけ、仕上げに塩・こしょうで味を整えると、玄米スープのでき上がり。

60〜90秒粉砕

（1回量：5〜15g）

緑茶

健康に良いと言われているカテキンが豊富。粉末をそのまま飲んだりお湯を加えて飲んでもよいでしょう。また、ごまやちりめんじゃこなどに混ぜてふりかけに。

約90秒粉砕

（1回量：5〜20g）

もう少し細かくするときは、3分以上休ませて再度粉砕する。

※抹茶のように細かくなりません。
※茎が混ざっていると、うまく粉砕できないことがあります。

ウェットメニュー（かくはん・すりつぶし）

マヨネーズ

1,197kcal

卵	1個
酢	大さじ1$\frac{1}{2}$
砂糖	小さじ$\frac{1}{2}$
塩・こしょう・練からし	各少々
サラダ油	120ml

1. サラダ油大さじ1と他の材料を**約5秒かくはん**し、スイッチを切る。
2. 残りのサラダ油を加え、**15〜30秒かくはん**する。
   ※かためのマヨネーズにする場合は、さらにサラダ油大さじ1を加えて10〜20秒かくはんします。
   （サラダ油を加え過ぎると分離します。）

マヨネーズを作るときは、そのつどミルコップ・コップ台の油分・油分を洗ってよくふいてからかくはんしてください。
（水分・油分が残っているとうまくできません。）

みそだれ

255kcal

青ねぎ	少々
赤みそ	大さじ3
酢・ごま油・みりん	各大さじ1
だし汁	大さじ2

約35秒すりつぶす

ごまだれ

283kcal

白ごま	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ$\frac{1}{2}$
みりん	大さじ1
だし汁	大さじ3

約25秒すりつぶす

チリソース

143kcal

白ねぎ（1cm角に切る）	10g
しょうが…5g　にんにく	$\frac{1}{2}$かけ
酒・しょうゆ	各大さじ2
ごま油	小さじ2
赤とうがらし（種を取る）	1本
トマトケチャップ	大さじ4

約35秒すりつぶす

イタリアンソース

287kcal

トマト60g・玉ねぎ15g・セロリ15g（それぞれ1cm角に切る）	
にんにく（薄く切る）	1枚
オリーブ油	大さじ2
酢	大さじ1
塩・こしょう・砂糖	各少々

約25秒すりつぶす

梅じそドレッシング（油なし）

115kcal

梅干し…10g　青じそ	3枚
しょうゆ	大さじ$\frac{1}{2}$
酒・みりん	各大さじ1
白ごま	大さじ1
だし汁	大さじ3

約25秒すりつぶす

白身魚のすりつぶし

41kcal

白身魚（切り身）（煮て、骨と皮を取り除く）	40g
だし汁	大さじ1〜2

（離乳食の場合は、別容器に移して加熱殺菌してください。）

約25秒すりつぶす

ほうれん草ごまあえペースト

28kcal

いりごま（黒）	小さじ$\frac{1}{3}$
Ⓐ ゆでたほうれん草（1cm長さに切る）	40g
Ⓐ だし汁	大さじ1〜2

いりごまを約2~3秒すりつぶし、Ⓐを加えて約10秒すりつぶす

（離乳食の場合は、別容器に移して加熱殺菌してください。）

ウェットメニューについて

- 空回りするときは、液体（小さじ1）を加える。
- ごまなどがミルコップの内側についたときは、いったんスイッチを切り、ミルを本体から外して上下に振る。

お手入れ

お手入れするときは

- ●電源プラグを抜き、カッターの取り扱いに注意して行う
- ●洗剤を使う場合は薄めた台所用洗剤（中性）を使う

※ベンジン・シンナー・スポンジのナイロン面・たわし・磨き粉を使わない。（表面を傷付けます。）

- ●40℃以上の湯・食器洗い乾燥機・食器乾燥器は使わない

（樹脂部品が変形したり、ジュース容器・ミキサーコップ・ミルコップが割れる原因になります。）

スピンナー・コップ・ふたなど樹脂部品の変色について

- ● にんじん・葉菜類の色素が付着し変色します。
  スポンジなどで洗っても完全には取れませんが、実用上差し支えありません。
  使用後は早めに手入れすると、比較的よく取れます。

ジューサー

分解してスポンジやへら付きブラシで洗う（流し洗いする）

スポンジで洗う

付属のブラシで流し洗いする

メッシュフィルターは付属のブラシで軽く水洗いする。

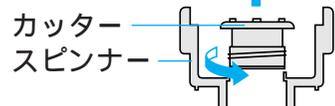
スポンジで洗う

カッター

流し洗いする

カッターの絞りかすが取れにくい場合はカッターを取り外し、付属のブラシで洗う。

■カッターの外し方・取り付け方

- ●外すときは、カッターを真上に引っ張りながら回す。

カッター
スピンナー

- ●取り付けるときは、カッターがスピンナーの底に落ち込むまで回す。

※お手入れ後は、必ずカッターを取り付けてください。

本体

よく絞ったふきんでふく

スポンジで洗う

ミキサー　ミル

分解してスポンジで洗う

※収納するときは、充分に乾燥させふたを開けておく。パッキンの臭い移りが軽減されます。

カッターは付属のブラシで洗う

※ミルコップ台裏のねじを外して、分解しないでください。

故障かな？

（故障ではありません。お問い合わせや修理を依頼される前にご確認を。）

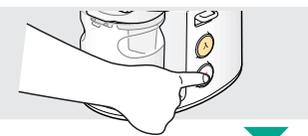
こんなときは	ここが原因	直し方
スイッチ が入らない	本体に正しく載せていないため、保護スイッチが押されていない	ジューサー：正しく組み立て、両側のクランプがきっちり掛かるまで押さえる ミル：正しく載せ、上から手で押さえてスイッチを入れる
ジューサー ジュースが漏れる	カッターを取り付けていない	カッターを取り付ける（☞ P.32）
	投入口に水・ジュースなどを入れた	投入口に水・ジュースなどを入れない
ジューサー ジュースにかすが混ざったり、ジュースが漏れる	絞る順序が違う	繊維の多い材料から絞る
	一度に投入する量が多い	材料は少しずつ入れ、ゆっくり押し込む
	絞りかすがたまったまま連続して絞った	絞りかすを捨てる目安（☞ P.11）
	りんごを絞るときは、種類や鮮度によってドロッとしたジュースになり、容器から漏れることがあります	メッシュフィルターを取り付ける（使い方 ☞ P.8）
ジューサー（豆乳サーバー） 豆乳などがあふれ出す	連続して絞った	カセットフィルターからおからを取り除く（☞ P.11）
ミキサー・ミル 調理物が漏れる	コップが緩んでいる	パッキンを正しく取り付け、コップをしっかり締め付ける
	パッキンが付いていない	
ミキサー 空回りする	氷が多過ぎる（スムージー・シェイク・フローズンドリンク・かき氷など氷の量が多いもの）	カッターが空回りしてかくはんできないとき（☞ P.21）

- ●ジューサー使用時は、スイッチを入れた直後に始動音（大きめの音）がしますが、高速回転させているためで異常ではありません。
- ●スピンナーを振ると水の音がするのは、異常振動を防ぐため塩水を入れているためで異常ではありません。

モーターの保護装置が働いて運転が止まったときは

モーターに負担がかかると、保護装置が働き運転が止まりますが、故障ではありません。
次のようにして直してください。

1 スイッチを切る

ジューサー

2 絞りかすを捨てる

3 スイッチを入れる
- ● 一度に投入する材料を減らしてゆっくり押し込む。

ミキサー・ミル

2 材料を半分に減らす
- ● かき氷はいったん氷を取り出し、引っ掛かった氷を水で流す。

3 スイッチを入れる
- ● 回らないときは、もう一度「切→入」を行う。

※上記の処置をしてもたびたび運転が止まるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

保証とアフターサービス（よくお読みください）

修理・お取り扱い・お手入れ
などのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へ
お申し付けください

転居や贈答品などでお困りの場合は…
- **修理は**
  サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- **使い方・お買い物などのお問い合わせは**
  「お客様ご相談センター」へ！

●保証書（別添付）

お買い上げ日・販売店名などの記入を必ず確かめ、お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間

●補修用性能部品の保有期間

当社は、このジューサーミキサー・ジューサーの補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

「故障かな？」（☞ P.33）に従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

- **保証期間中は**
  保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理をさせていただきますので、恐れ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。
- **保証期間を過ぎているときは**
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- **修理料金の仕組み**
  修理料金は、技術料・部品代などで構成されています。
  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。

ご連絡いただきたい内容	
製品名	
品番	
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

修理に関するご相談

ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087

- お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル／パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル　0120-878-365（パナは365日）

■携帯電話・PHSでのご利用は…06-6907-1187

FAX　フリーダイヤル　0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
〈外国人／海外仕様商品（ツーリスト商品他）等ご相談窓口〉
Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

ナショナル／パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087

- お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。
  呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

北海道地区

地域	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通21丁目左1号	☎(0166)31-6151
帯広	帯広市西19条南1丁目7-11	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

地域	所在地	電話
青森	青森市第二問屋町3-7-10	☎(017)739-9712
秋田	秋田市御所野湯本2丁目1-2	☎(018)826-1600
岩手	盛岡市羽場13地割30-3	☎(019)639-5120
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市流通センター3丁目12-2	☎(023)641-8100
福島	福島県安達郡本宮町字南ノ内65	☎(0243)34-1301

首都圏地区

地域	所在地	電話
栃木	宇都宮市御幸町194-20	☎(028)689-2555
群馬	高崎市大沢町229-1	☎(027)352-1109
茨城	つくば市花畑2丁目8-1	☎(0298)64-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区星久喜町172	☎(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中部地区

地域	所在地	電話
石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80	☎(076)294-2683
富山	富山市寺島1298	☎(076)432-8705
福井	福井市開発4丁目112	☎(0776)54-5606
長野	松本市大字笹賀7600-7	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市西島765	☎(054)287-9000
名古屋	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岡崎	岡崎市岡町南久保28	☎(0564)55-5719
岐阜	岐阜県本巣郡北方町高屋太子2丁目30	☎(058)323-6010
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	久居市森町字北谷1920-3	☎(059)255-1380

近畿地区

地域	所在地	電話
滋賀	守山市勝部6丁目2-1	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	☎(078)272-6645

中国地区

地域	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山県都窪郡早島町矢尾807	☎(086)292-1162
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口市鋳銭司字鋳銭司団地北447-23	☎(083)986-4050

四国地区

地域	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-9477
徳島	徳島県板野郡北島町鯛浜字かや108	☎(088)698-1125
高知	南国市岡豊町中島331-1	☎(088)866-3142
愛媛	松山市土居田町750-2	☎(089)971-2144

九州地区

地域	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	☎(0997)53-5101

沖縄地区

地域	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0903

仕様

	ジューサー使用時		ミキサー使用時	ミル使用時
		（豆乳サーバー使用）		
電源	交流 100 V 50－60 Hz 共用			
消費電力	220 W		260 W	――
定格時間	連　続		連　続（4分間運転、2分間停止のくり返し）	連　続（1.5分間運転、3分間停止のくり返し）
回転数	スピンナー 3,300 回/分 カッター 14,000 回/分 （無負荷時）		10,200 回/分 （定格容量水負荷時）	――
定格容量	500 ml （ジュース容器）		700 ml	●ドライメニュー 50 g（いり大豆の場合） ●ウェットメニュー 約200 ml（ミルコップ2/3）
大きさ（約） 幅	18.2 cm	18.2 cm	18.2 cm	18.2 cm
大きさ（約） 奥行	23.0 cm	23.0 cm	23.0 cm	23.0 cm
大きさ（約） 高さ	32.2 cm	37.4 cm	37.1 cm	28.8 cm
質量（約）	2.9 kg	3.1 kg	2.9 kg	2.3 kg
コード長さ	1.2 m			

愛情点検　長年ご使用のジューサーミキサー・ジューサーの点検を！

こんな症状はありませんか

- コードに傷が付いていたり、触れると通電したりしなかったりする。
- 使用中に異常な回転音がする。
- ミキサーコップ・ミルコップにひび割れなどができた。

このような症状のときは、事故防止のため、スイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ　（おぼえのため、記入されると便利です）

品番		お買い上げ日	年　月　日
販売店名	☎（　　）　－	お客様ご相談窓口	☎（　　）　－

松下電器産業株式会社　クッキングシステム事業部

〒651-2271　神戸市西区高塚台1丁目5番1号

JZ50－132
S0204M1024